

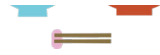


令和元年 9月 幼児食 予定献立表

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
2	月	ロールパン チリコンカン ポテトサラダ キャンディーチーズ 野菜スープ オレンジ	いなり寿司 ミルク	ロールパン ジャが芋 マヨネーズ 米 白ごま	レッドキドニー缶 豚バラ肉 ウインナー ツナ缶 鶏むね肉 プロセスチーズ 味付いなりの皮 ミルク	玉葱 にんにく トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ セロリー 人参 オレンジ
3	火	沖縄そば 大根と青しその和え物 梨	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ささみ ツナ缶 味付けのり	ねぎ 大根 青しそ 梨
4	水	豚肉と野菜の丼 枝豆 かき卵みそ汁 青切みかん	給食用アイスクリー ム 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 胚芽クラッカー	豚肉 卵 かつお節 煮干し アイスクリーム	キャベツ 玉葱 茄子 人参 しめじ にんにく えだまめ ねぎ 青切みかん
5	木	雑穀御飯 鮭の塩焼き 千切りイリチー 冬瓜の味噌汁 ぶどう	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 さつま芋	鮭 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	切干し大根 人参 にら 冬瓜 ぶどう
6	金	親子丼 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐味噌汁 オレンジ	あんパン ミルク	米	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 胡瓜 大根 オレンジ
7	土	ミックスチャーハン ブロッコリーソテー 玉葱と油揚げの味噌汁 バナナ	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	ロースハム あみえび 卵 ベーコン 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生しいたけ グリーンピース冷 ホールコーン缶 ブロッコリー 人参 たけのこ水煮 玉葱 ねぎ バナナ
9	月	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮付け もずく酢 オレンジ	ヨーグルトパフェ	米 雑穀ミックス コーンフレーク グラノーラ	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく プレーンヨーグルト スキムミルク	ごぼう レモン 果汁 胡瓜 オレンジ バナナ パイン缶 みかん
10	火	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル コーンと卵のスープ 青切みかん	タンナファクルー チーズ ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま タンナファクルー	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 プロセスチーズ ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 大根 グリーンピース冷 人参 胡瓜 クリームコーン缶 トウモロコシ 青切みかん
11	水	雑穀御飯 南瓜シチュー 大根サラダ わかめのすまし汁 ぶどう	ミルクパン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ごまドレッシング ミルクパン	鶏もも肉 スキムミルク わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 南瓜 しめじ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 えのき ぶどう
12	木	発芽玄米雑穀御飯 おくら納豆 鮭の照焼き 野菜イリチー 冬瓜のみそ汁 グレープフルーツ	サーターアングギー 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 黒糖	挽きわり納豆 糸削り 節 鮭 豚肉 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し 卵 調製豆乳	オクラ 生姜 キャベツ 人参 玉葱 にら 冬瓜 グレープフルーツ
13	金	鶏ときのこの炊き込み御飯 白和え 豚汁 バナナ	ミックスシリアルミ ルク 小魚(かかみ)	米 マヨネーズ 白ごま ジャが芋 コーンフレーク グラノーラ	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 豚肉 かつお節 煮干し ミルク カエリ	乾しいたけ しめじ 人参 サニーレタス ごぼう 玉葱 糸こんにゃく バナナ
14	土					

*朝の補食は3歳未満児のみです。
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。







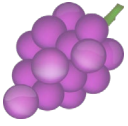
令和元年 9月 幼児食 予定献立表

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
17	火	雑穀御飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ コーンスープ グレープフルーツ	お月見団子 ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 ジャが芋 白玉粉 さつまい芋	合挽き肉 鶏レバー 沖縄豆腐 卵 ピザチーズ ベーコン スキムミルク ミルク	玉葱 しめじ えのき トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト 人参 クリームコーン缶 グレープフルーツ 南瓜
18	水	雑穀御飯 納豆味噌 魚のから揚げ パインと大根の卸し和え そうめんすまし汁 ブルーネ	タルトタタン風 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 そうめん	納豆 白身魚 卵 かつお節 ミルク	大根 パイン缶 乾しいたけ ねぎ ブルーネ りんご
19	木	大豆キーマカレー ごま和え 冬瓜スープ オレンジ	ヨーグルト ノンソルトクラック カー 小魚 (かかみ)	米 ジャが芋 すりごま ノンソルトクラッカー	合挽き肉 鶏レバー ベーコン 絹ごし豆腐 かつお節 固形ヨーグルト カエリ	生姜 にんにく 玉葱 セロリー ピーマン トマトホール缶 冬瓜 ホールコーン缶 人参 赤ピーマン キャベツ トウモロコシ オレンジ
20	金	小松菜と鶏のトマトクリームが「ゲティ」 温野菜サラダ しいたけの卵スープ ぶどう	おかかおにぎり 豆乳	スパゲッティ 小麦粉 生クリーム ごまドレッシング 米 白ごま	鶏もも肉 スキムミルク 卵 かつお節 糸削り節 味付けのり 調製豆乳	玉葱 えのき にんにく トマトホール缶 小松菜 フロココリー 南瓜 乾しいたけ ぶどう
21	土	もずく丼 大根ツナ和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	アスパラガスピ ケット バナナ ミルク	米 マヨネーズ アスパラガスピ「カット」	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 人参 胡瓜 生しいたけ ねぎ オレンジ バナナ
24	火	ラフテー丼 大根サラダ きゃべつと油揚げの味噌汁 青切みかん	カントリークッキー ブルーネ ミルク	米 発芽玄米 白ごま 小麦粉	豚三枚肉 ツナ缶 油揚げ かつお節 煮干し 卵 スキムミルク ミルク	小松菜 人参 大根 青しそ キャベツ 青切みかん ブルーネ
25	水	雑穀御飯 さばの味噌焼き 乾物野菜の炒め和え 絹ごしとしめじのすまし汁 ブルーネ	洋風お好み焼き ミルク	米 もちきび 押麦 春雨 小麦粉 長芋 マヨネーズ	さば 白身魚 ひじき 豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 卵 ベーコン ピザチーズ あおのり粉 ミルク	生姜 乾かんぴょう 乾しいたけ 人参 ピーマン しめじ ブルーネ キャベツ ホールコーン缶
26	木	お弁当会 				
27	金	薄切り肉そば 胡瓜とワカメの和え物 梨	ふりかけおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 かまぼこ わかめ 味付けのり 調製豆乳	ねぎ 胡瓜 もやし 梨
28	土	中華丼 甘酢大根 豆苗わかめスープ バナナ	菓子パン ミルク	米 黒糖 白ごま クリームパン	豚肉 むきえび わかめ かつお節 ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ水煮 大根 トウモロコシ バナナ
30	月	ソース焼きそば 胡瓜とワカメのじゃこ和え さつまい芋の味噌汁 オレンジ	ツナマヨおにぎり ミルク	茹で中華めん さつまい芋 米 マヨネーズ	豚肉 あおのり粉 わかめ しらす干し かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし にら 胡瓜 ねぎ オレンジ


*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





野の花保育園

備考
チリコンカン 意外と人気の メニューです。
大好きな沖縄そば。 保育園ではダシから 手作りしてます。
青切みかんが 美味しい季節ですね！ ビタミンCが多く 元気な体を作ります
沖縄料理の 千切りイリチー。 ニンキメニューの 一品です。
親子丼は 食べやすくみんな 大好きな献立です。
家庭でも 冷蔵庫に入っている野菜 を使って簡単に作れる チャーハン。 みんな大好きですね。
沖縄産のもずく 腸内環境を整え 元気な体を作ります
園のマーボー豆腐は 辛い味付けを してます。
南瓜はビタミン類が 多く、免疫力を高めて 病気から守って くれます
発芽玄米は 幼児期に必要な ビタミン・ミネラルが 多く含まれています
具だくさんの 汁物は、いろいろな ダシがでて美味しく 仕上がります。




野の花保育園

備考
ハンバーグソースには たっぷりのキノコ。 うま味でソースが 味に深みが出ます。
納豆初心者には 匂いも気にならず 甘辛味で食べやすい です。
ひき肉料理のキーマ カレーに大豆を加えて 栄養アップ！！
トマトクリームは トマトホール缶詰に 生クリームを さらにスキムミルク も加えてカルシウム アップ！
園で人気の もずく丼。ヌメリ成分 のフコイタンという 繊維質が免疫を上げると 期待されています。
中華？沖縄？ はたまた台湾料理？ お馴染みの三枚肉を 丼ぶりにしてみました。
家庭で乾物野菜を 食べてますか？ カルシウムの吸収を 助けるビタミンDや 食物繊維がいっぱい。
お弁当・お弁当 うれしいな～(^_^♪
野菜不足の 沖縄そばには 野菜料理が必要 です。
たくさんの食材を 使った中華丼。 材料からいろんな うま味がいっぱいです。
野菜不足の麺料理 のために簡単な 野菜料理を準備 出来るといいですね。